❖ クンダリニー・ヨーガ――エネルギーによって煩悩を昇華

これまで述べてきたことについて、理論的にはわかるけれども、本当に解脱というものが存在するのだろうか？――といぶかる方も多いことだろう。

お釈迦様の時代には「五百羅漢（ごひゃくらかん）」といわれるように、大勢の解脱者がいたとされているが、それが現代にも当てはまるとは到底思えないのも、当然かもしれない。

しかし、現実に神秘のエネルギー・クンダリニーを覚醒させ、それを練り上げることによって解脱へと到達した魂――すなわち、クンダリニー・ヨーガの成就者――は、現代にも多数存在しているのである。

本章では、クンダリニー・ヨーガの素晴らしさを実感していただくために、その成就体験談をご紹介したいと思う。

◉――四つの条件がそろって成就へ

その前に、クンダリニー・ヨーガについて、少し説明しておきたい。

クンダリニー・ヨーガは「エネルギーのヨーガ」といわれ、煩悩をエネルギーによって昇華するヨーガのことである。つまり、完全にエネルギーを昇華したときには、煩悩の全くない状態が訪れることになる。

このクンダリニー・ヨーガは、次の四つの体験がそろうことによって認定される。

（1）ダルドリー・シッディ（空中浮揚）
（2）光への没入
（3）化身の体験
（4）意識の連続

ダルドリー・シッディというのは、前述したように、上昇のエネルギーによって身体が持ち上がる体験である。

もう少し高度になると、究竟と呼ばれる瞑想中に身体のエネルギーが頭頂に集まり、無意識のうちにフワッと体が持ち上がる。これが空中浮揚である。

光への没入とは、わたしたちの身体に存在している三つの管（気道）の浄化の度合いを計る基準として設けられたもので、黄金色・白銀色・ブルーの三つの光に没入することである。

化身の体験というのは、前述した五法身の体験のことで、へそから抜け出す変化身の体験、胸から抜け出す法身の体験、喉から抜け出す報身の体験、眉間から抜け出す本性身の体験、頭頂から抜け出す金剛身の体験がある。

最後の意識の連続とは、二十四時間（眠っていようと起きていようと）途切れることのない意識を持ち続けることの達成のことだ。

それでは次項で、アヌーパマ師の、クンダリニー・ヨーガの成就体験談をご紹介することにしよう。

コラム

最終解脱に至る六つのヨーガ
――スケールの大きな救済活動をするために

ヨーガには、いろいろな種類が存在している。どのヨーガも、それを成就することによって自己の本質に到達し、解脱の喜びを享受することが可能だ。

しかし、解脱したのちもこの現象界にとどまり、救済活動を行なう――すなわち、多くの魂を真理の流れに導き、高い世界へ、あるいは解脱へといざなう――ためには、以下の六つのヨーガを修めていくことが必要になる。

なぜなら、あらゆるヨーガに精通（せいつう）していなければ、この煩悩渦巻く世界で――言い換えれば、エネルギーが激しく下降している世界で――自己の解脱の状態を維持しつつ、他の魂を引き上げていくことはできないからだ。

ここに挙げた六つのヨーガを一つ一つ成就することによって、解脱の安定度は高まっていく。

そして、六つすべてを成就するなら、完璧な解脱である「最終解脱」に到達し、二千五百年前に登場なさったお釈迦様のように、スケールの大きな救済活動を展開することが可能になるのである。

○ステップ1――ラージャ・ヨーガ

意志のヨーガともいう。煩悩の否定によって生じる集中のエネルギーにより、外界からの刺激や影響を一切受けない「プラティヤハラ」という制感（せいかん）の状態にある、解脱の第一ス

テップ。

○ステップ2——クンダリニー・ヨーガ

エネルギーのヨーガ。尾てい骨に眠るクンダリニーのエネルギーを覚醒・上昇させることにより、煩悩を昇華し、安定した心の状態を保っている解脱の一種。エネルギーロスがない限り、煩悩に左右されない状態にある。

○ステップ3——ジュニアーナ・ヨーガ

分析のヨーガ。物事をありのままに見つめる純粋観照智により、自らの煩悩を原因レベルにまでさかのぼって分解する、煩悩に全く左右されない解脱の状態。

仏典でいうところの「阿羅漢（供養値魂）」を指す。チベット仏教カギュー派の修行である、マハームドラーの成就と同様のステージである。

○ステップ4——大乗のヨーガ

三つのヨーガの成就をベースに、四無量心（聖慈愛・聖哀れみ・聖称賛・聖無頓着）の実践により自他の区別さえ消滅する解脱。この大乗のヨーガが完成すると、現象界に再生するカルマは消滅する。

○ステップ5——アストラル・ヨーガ

報身のヨーガともいう。純粋アストラル世界で活動する「報身」と呼ばれる身体に自由に意識を移し替えることができる。アストラル・レベルまでカルマを消滅させることができるので、この段階まで来ると、「魂の救済」以外には全く執着がなくなる。

○ステップ6——コーザル・ヨーガ

いわゆる真解脱の状態。純粋コーザルの世界で活動する、意識だけでできた身体「本性身」に到達し、コーザル・レベルでのデータの入れ替えが行なわれる。すなわち、このヨーガの完成が、再生する因を全く持たない最終解脱の状態である。

《クンダリニー・ヨーガ成就体験談》

サマディの境地を経て与えられたクンダリニー・ヨーガの成就

——アヌーパマ師

◉——求めるものはもう何もない

「そのとき、わたしの心は満ち足りて、求めるものはもう何もなかった。周りは自己の内側の光で照らされ、その明るい空間の中でわたしは座っていた。

意識は完全に覚醒し、一切の雑念はわいてこない。今までに体験したことのないすべてが静まった状態だ。

……わたしは、自分の呼吸が完全に止まっているのを認識した」

アヌーパマ師。一九九二年一月、クンダリニー・ヨーガの成就を果たす。そのとき、師は〝サマディ〟に入り、寂静の境地を体験した。

サマディとは、日本語で三昧と音訳されている瞑想の究極状態である。

仏教では呼吸の長さは煩悩の少なさと比例するといわれているが、修行で煩悩を止滅していくと、この境地に到達することができるのだ。このとき、呼吸は完全に停止し、食べなくても、飲まなくてもいい状態が現出する。

古今東西、真の聖者と呼ばれた人々は、皆このサマディに入り、様々な逸話を残した。お釈迦様しかり、イエス・キリストしかり。サマディとは、聖者の条件とも言えるものであり、それほど高いステージなのである。

ＡＬＥＰＨでは、この境地を得た者が数多く存在する。そして、師もその一人となった。

それは、グルの指導のもと、ＡＬＥＰＨのイニシエーション（秘儀の伝授）を駆使した特別な修行に入り、約一カ月後のことであった。

このような成就を果たした師は、一体どのような人生を歩んできたのだろうか？　サマディに入ることを可能にした「特別な修行」とはどのようなものなのだろうか？　師はどのような「光への没入」「空中浮揚」などを体験したのだろうか？

師は、そのすべてを静かに語ってくれた。

◉――〝普通のサラリーマン〟だった

「――本当にどこから見ても普通のサラリーマンだったんですよ」

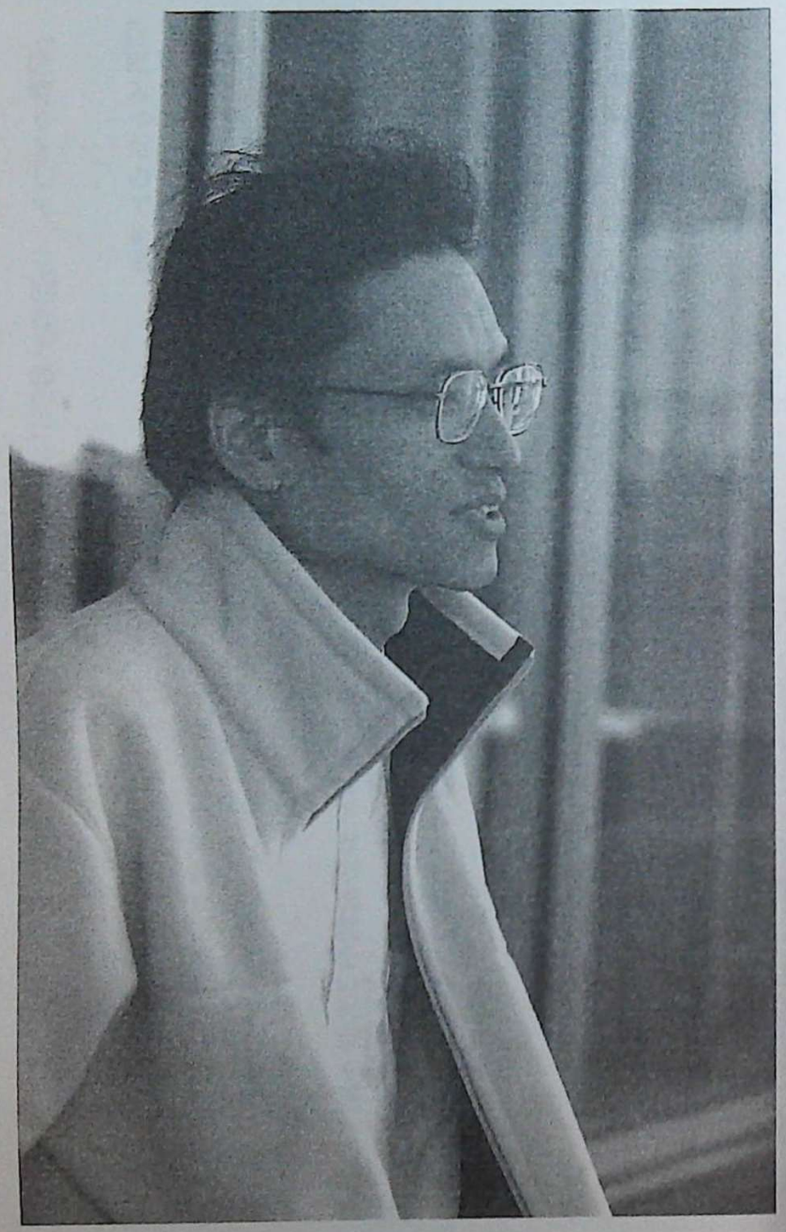
と師は穏やかに笑った。今から思えば、ＡＬＥＰＨに巡り合うまでの自分が幻のように感じられたのだろうか。

「地元の商業高校で、商業実践と簿記なんかを学びまして、卒業するとそのまま電気会社に入社したんです。会社では、ずっと内勤で、総務兼経理をやっていました。

仕事は順調でしたね。人間関係も一応うまくいってたし、信用もそれなりにありました。会社は安定していましたし、このままいけば係長、課長というラインができ上がっていました。全く平凡な型どおりの生き方で、別に人にない特別な能力があったわけでもないし、際立っていたわけでもありません」

要するに、一言で言うなら、どこにでもいるただの人だったわけである。それが、修行の本場インドでも滅多にいない「クンダリニー・ヨーガの成就者」となるのだから、運命とは不思議なものだ。

その人生の転機は、一冊の本との出合いであった。



「入社してから、即仙台の方に転勤になって、そこで四年間過ごしたのち、また盛岡の方に転勤になったんですが、そこで『マンガ滅亡の日』と出合ったんです。

わたしは、中学生ぐらいから結構、精神世界とか、心理学に興味を持って、その類の本をたくさん読んでいました。で、まあ、徐々に好みが変わってきて、マンガが大好きになっていろいろ読んでいたんです。

それで、そのころ書店で、たまたま見た『マンガ滅亡の日』を何気なく買ってしまったんです。そうして読んだら、ものすごいインパクトを受けましてね。なんと一カ月もその一冊の本を繰り返し読み続けたんです。

そして、その後、居ても立ってもいられなくなってALEPHに入会しました」

一冊の本に導かれて、ALEPHに入会した師は、即出家を考えた。

読者の方の中には、「えっ、即出家?」と驚く方もいらっしゃるだろうが、師は、もともと直感的に「ここは本物だ」と感じていたという。加えて、入会してすぐ「光り輝くヴィジョンを見る」「エネルギーが上がって頭頂がしびれる」などの様々な神秘体験をし、教義を学んでその確信を深めたので、出家をすることを決心したという。

これほど唐突に出家を望んだのは、小さいころ親族の死に直面して〝無常〟を感じ、心の空虚さは物質的な豊かさでは埋め合わせることができないということを知っていた、ということもあったのだろう。

「無常を乗り越えた絶対的な幸福を得るために、人生を懸けてみよう。ここにはその術がある」

――師は、そう思ったのである。

◎――どんどんと静まる煩悩

八九年八月に出家。元来こつこつと努力する性格であった師は、出家してからも真面目にワークに、そして瞑想などの行に励んでいた。その結果、知らず知らずのうちに強い精神力を身に付け、九〇年の一月には〝強靭な意志のヨーガ〟、ラージャ・ヨーガの成就をいち早く果たしている。

その後、煩悩に振り回されて必死で闘うこともあったが、少しずつステージを上げ、約一年後、次の〝生命エネルギーのヨーガ〟、クンダリニー・ヨーガの成就を目指して、師は極限の修行に入ったのである。

「区切りとして、三回ほど修行に入ったんですよ。

まず、九〇年の十一月に、阿蘇のシャンバラ精舎で一回目の修行に入りました。修行メニューは、教学と立位礼拝です。富士山総本部道場に移ってからは、ヴァヤヴィヤ、アパンクリヤなどのプラーナーヤーマも加わりました。

このときの修行では、前々から引っ掛かっていた食の煩悩が噴き出してきました。あとは、嫌悪ですね。寒さに対する嫌悪。そして、修行の指導をしてくださる師に対する嫌悪。

ヴァヤヴィヤ、アパンクリヤのときは、普通修行者は裸でやるんですけど、わたしは嫌だからって着たままやっていたんです。

プラーナーヤーマをやると、トゥモ（熱のヨーガ）が起きるから本来は寒くないはずなんですけど、限界までやっていなかったということと、やり方が正しくなかったということが原因で、トゥモが起きなかったんですよ。

それで、寒いから嫌だと。着たままやると。そして、『それでは修行は進まないよ』と注意をしてくださる師に対して、嫌悪を抱いていたんですね。この嫌悪が消えたというのが、あるときスーッと不思議なほど消えてしまったんです。

それが、この期間の修行で得た一番の収穫でした。食の煩悩の方は、相変わらず消えませんでしたけど。

神秘体験も、いろいろとしました。頭頂はもうしびれっ放しで、甘露が頭頂から落ちて、冷た

いクンダリニーが上がる。もうとにかく気持ちがいいという……。ダルドリー・シッディも起きまして、変化身の体験もしました。

で、『あ、いいところに来たなあ。成就まで行けるかもしれない』って思ったところで、修行を出されて、ワークに戻されたんです」

食の煩悩――。グルメが蔓延（まんえん）している日本では、みんな「おいしいものが食べたい」ということが、煩悩であるなどとは思ってもいないが、仏教では、これは確かにわたしたちを苦しめる煩悩の一つに数えている。仏教の修行では、人間ならだれでも持っているこの食欲でさえ、止滅しようとするのだ。

アヌーパマ師は、この食の煩悩と闘い、そしてＡＬＥＰＨの教えに従って修行を実践するうちに、徐々に徐々にそれを克服していった。

「修行から出てきたときには、自分は本当に貪りが強いんだなあということを実感しましたね。それで、自分はけがれていると。だから、真理のデータを入れて、欲望を肯定するデータと入れ替えなくてはいけないと。そう思ってからずっと教学、つまり真理の法則を学ぶことを心掛けてきました。

ワークをしながら、説法テープをひたすら聴き続けて、また、『欲如意足（よくにょいそく）』『喜覚支（きかくし）』といった瞑想もしました。

それから、しばらくして六月にワークをしながら一日十二時間の修行を命じられたんです。内容は、『マハーヤーナ』（過去の教団機関誌）を読むと。ただそれだけでした。そして、九月には、完全な極厳修行、二十四時間の経行教学修行に入ったんですよ」

経行というのは、二千五百年前のお釈迦様の時代にも行なわれていた、精神を統一して歩く修行のことである。師は、一日約二十キロほど歩き、あとは、ひたすらまた教学に専念した。

「この長きにわたる教学修行で、教学の効果というものを実感しました。けがれ切っていたデータが、少しずつですが浄化されていき、煩悩が静まってくるのを感じましたね。経行では集中力を培えたと思います。経行が入ってからは、経行の効果も非常に感じましたね。経行では集中力を培えたと思いま す。

面白いもので、意識して集中すればするほど、歩くスピードは速くなり、集中しなければ遅くなるんですね、あれは。それと、経行はエネルギーをすごく上げるんだな、というのもわかりました。

この経行と集中して学ぶ教学の効果で、修行ステージはどんどん上がっていったと思います」

◉──秘儀・奥儀を結集した修行

その後、またワークのために、一日の半分のみ経行教学修行をやることになったが、師はそれに対して何の文句も言わず、ただ黙々と修行とワークに打ち込んだ。

そんな師に、突然、画期的な修行の話が飛び込んでくる。

「十一月に、突然サマナに伝達があったんです。

『来年いっぱいでサマナ全員、クンダリニー・ヨーガの成就をさせる』と。そして、

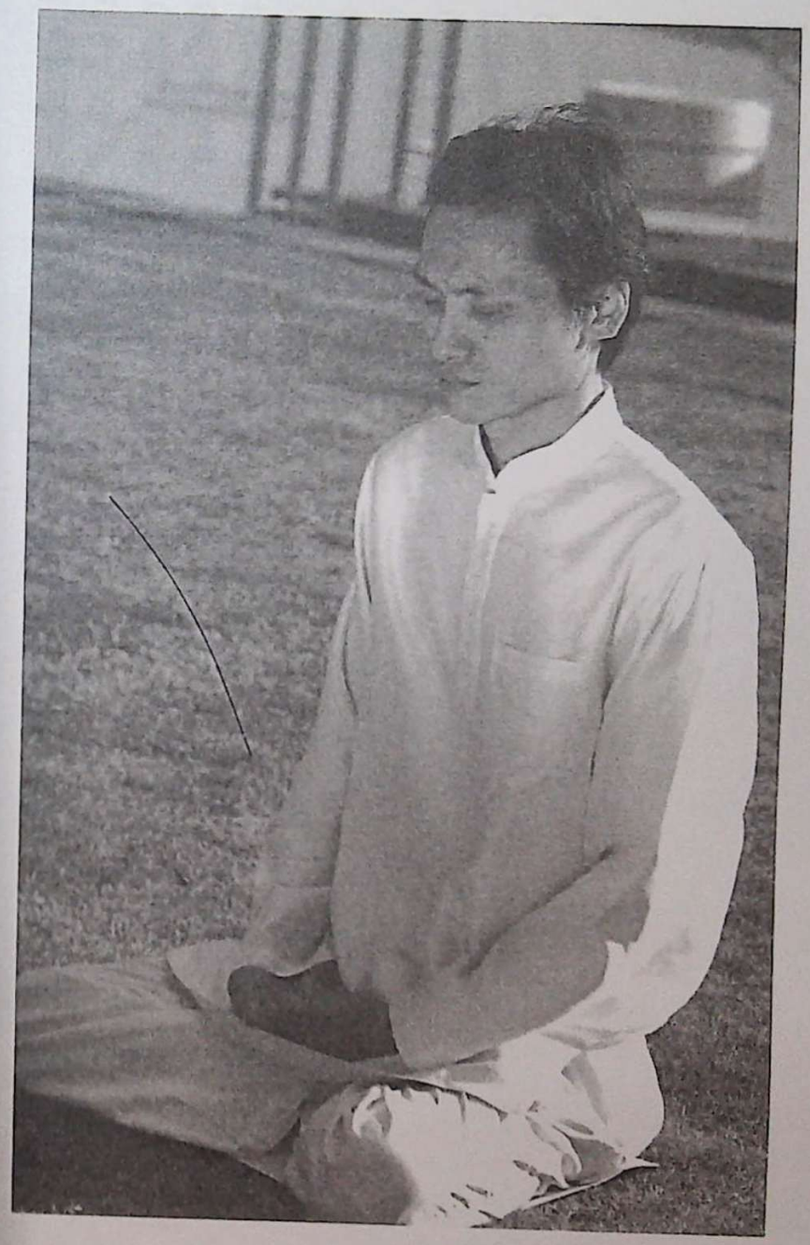
『まず、初めに四十名修行に入れて、四十名きっちり成就させる』と。

もうみんな一斉にわき立ちましたね。そして、『その選考は、今から行なうから、我こそその修行に入りたいと思う者は決意文を書きなさい』と言われたんです。

それで、わたしはもう絶対成就したいと思っていましたから、決意文に、

『とにかく全力でやります。与えられた修行を全力でやります』

と書いたんですね。



――そのせいでしょうか、十二月からの第一陣の極厳修行に入れていただいたんです」

こうして、師は、再びクンダリニー・ヨーガに向けた二十四時間の極厳修行に入った。そして、これがまさに、師をクンダリニー・ヨーガの成就に直接導いた、最後の修行だったわけである。

ＡＬＥＰＨでは、修行を飛躍的に進めるためにイニシエーションというものがある。それは、主に秘儀とされて一般に公開されることのない、高度な瞑想法の伝授や神聖なエネルギーの移入のことだ。

今回の極厳修行は、まさにこのイニシエーションの連続だった。言い換えれば、ＡＬＥＰＨの秘儀・奥儀を結集したような修行だったのである。

この特殊な修行によって、修行者たちは著しく修行ステージを上げ、経典に記されているような高いレベルの体験をしていった。

◉――光が舞う、体が浮く！

※主な修行プログラム

○小乗のツァンダリー
○教学
○捨断の瞑想
○グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション
○立位礼拝
○グルヨーガ
○大乗のツァンダリー
○ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマまたは、アパンクリヤ
○究竟の瞑想
○経行

（小乗のツァンダリー、グルヨーガ・マイトレーヤ・イニシエーション、グルヨーガ、大乗のツァンダリーとは、いずれも世界で最高峰に属する瞑想技法である。

なお、食事はすべてグルのエネルギーが込められたものであった）

●十二月二十日

昨日の経行後の究竟の瞑想で、左手が冷たくなる。左側に白いぼんやりした光が見える。今日の経行後の究竟では、右手が冷たくなる。最後は頭頂が冷たくなる。イダー、ピンガラー、スシュムナーの三管の浄化か。

説明によると頭頂が冷たくなるのは、「不死の甘露」だろうということ。

究竟中に、意識が飛ばされる（寝てしまう）。情報に弱い人間は飛ばされるということ。

●十二月二十四日

瞑想で詞章を唱えているとき、オレンジ色の光を見る。上から下へオレンジの光がパッパッとする。

究竟の瞑想中フッと浮く。別に浮こうと思っていないのに、無意識のうちに、体がフッと風船のように上に浮いてしまう。これが、もっともっと高くなれば数メートルもの完璧な空中浮揚ができるんだろう。

ヴァヤヴィヤ中、頭頂の方が目をつぶっていても明るい。究竟中も、頭頂が明るくなる。頭頂が心地よくしびれる感じ。

●十二月二十五日

究竟中に、家族団らんで何か食べているヴィジョンを見る。お菓子やパン。

ヴァヤヴィヤで、観想ができるようになった。詞章中、頭頂に精神集中をすれば意識が飛ばないが、少しでも集中がずれると寝てしまう。

「食の煩悩はこの前の修行で少しずつ取れてはいったんですが、まだまだ切れていなかったんです。ですから、この煩悩は、結局この修行に入ってからも引きずって、最後の最後まで残りました。

あとは、それから、瞑想中意識が飛んでしまうんですね。クンダリニー・ヨーガでは、二十四時間全く途切れない意識の連続性がなければならないわけですけど。

この極厳修行では、一般的にいう睡眠時間はありませんでした。もちろん、究竟の瞑想は、睡眠よりも心と体を解放する特殊な瞑想ですから、詞章を唱えているときにしっかりと集中して、究竟の瞑想で一気に心身を解き放てば、睡眠時間は全く必要ないはずなんですけど、集中が外れ

ると寝てしまうんですよね」

◉——的中した未来予知

●十二月二十八日

経行中、意識がボーッとしたとき、突然体が浮く感じがする。

詞章中は、光がオレンジから黄色に変わる。光が全体的に上からサーッと降りてくる。太陽のような白銀色の光だ。

●一月一日

太陽のような白銀色の光に包まれて、その光の中に溶け込んだ。すべての魂に慈愛、哀れみを降り注ぎ、すべての魂の善行を誉め称え、すべてのカルマの現象に対して頓着しないという四無量心の瞑想をしていると、心の底から喜びとうれしさが込み上げてくる。

喜びとうれしさが込み上げてくると、自分を包んでいる光が強まった。

●一月四日

詞章を唱えていると、目の前が透明な光をちりばめたようにキラキラと光る。まるで小波（さざなみ）に輝く光のよう。

●一月五日

詞章を唱えるのが楽しい。楽しくなればなるほど、速く唱えられる。詞章に溶け込むような感じだ。

●一月七日

アパンクリヤで、最後の入息のとき、上からフワーッといろんな大きさの光の粒が降りてくる。その光は、広がりながら体を包み込んだ。赤、青、紫……いろんな色があって虹のようだ。

●一月九日

瞑想中、体に赤い光がまとわりついて燃え出す。

究竟中、こんなヴィジョンを見た。グルにイニシエーションを頂いたのち、グルが来られて、

「これはなんだ。食の煩悩の空間だ。空間が黄色になっている。これは、良くない」

と言われて、みんな怒られた。それで、イニシエーションを半分に減らされてしまった。

次の日、ヴィジョンと同じことが起こって驚いた。

「何度か究竟の瞑想中、未来ヴィジョンを見たようなんです。大体、究竟の瞑想から覚めた瞬間に忘れてしまうんですけど、これは鮮明に覚えていました。

グルがわたしたちの修行を進めようと思われて、パンと餅にエネルギーを込められてわたしたちに下さったんですが、それを修行者が、修行で煩悩が噴き出しているものですから、貪ってしまったんですね。

そうしたら、その煩悩をグルが見抜かれてみんな非常に怒られまして。イニシエーションの量を半分に減らされてしまったんです。

で、わたしはそのことを既に前日に知っていたんです。瞑想中にヴィジョンで見て。いわゆる未来予知だったんです」

◉――意識の分化――二つの自分、三つの自分

●一月十日

詞章中、黒いドットがたくさん見えた。この後、雑念の洪水に巻き込まれた。とにかく多すぎ

るぐらいである。ひたすら、今まで修習したデータが洪水のように押し寄せてきた。とらわれてはいけない、と思うとだいぶ冷静に眺められた。そのとき、雑念を眺めている自分と詞章を唱えている自分、「二つの自分」を認識した。意識の分化が起こったようだ。

ヴァヤヴィヤ中、暗性のサマディに入り出した。ヴァヤヴィヤ二、三息した段階で、気が付くと既に二時間終わっていた。その間、意識もヴィジョンも全くない。完全な暗性のサマディ。

●一月十一日

詞章中、右上から黄金色の光が降りてきた。究竟のときには、白い螺旋状の光が上昇するヴィジョンが見えたのち、それが下から包み込んできて、自分自身が螺旋の白い光の渦に包まれた。

究竟中は、姿勢さえ崩さなければ、意識は鮮明だ。

●一月十三日

意識の三分化が起こった。詞章を唱えている自分と雑念にとらわれている自分。そして、それを見ている自分。

グルヨーガの瞑想は本当に素晴らしい。グルと一体になって歓喜に浸った。

「仏典には、ステージが高くなればなるほど、意識が一元の状態から二元、三元となっていき、最終的には無数の意識を持つと書かれていますが、その一つのステップとして、このとき意識の二元化、三元化を体験したんです」

◉――決死のアンダーグラウンド・サマディに挑戦

秘儀の瞑想とグルからの絶え間ないエネルギー移入によって、驚異的に修行ステージを上げていった師は、着実に修行プログラムをこなしていった。

そして、グルヨーガの瞑想を終わり、最後の大乗のツァンダリーの瞑想に入ろうとしたそのとき、突然、グルから驚くべきことを告げられた。

「『アンダーグラウンド・サマディ』に入れ」

――アンダーグラウンド・サマディとは、密閉して空気の流入をなくした三メートル四方の小部屋（チェンバー）を土中に埋め、その中で何日間も飲まず食わずで瞑想修行を行なうという修行である。

サマディという名が付いていることからもおわかりのとおり、この修行はサマディに入ることができなければ達成し得ない。

ちょっと考えればおわかりになると思うが、空気の流入がないため、普通に呼吸していると窒息死してしまうのである。しかし、サマディに入ることができれば、呼吸が完全に止まるため、生きていられるのだ。

つまり、このアンダーグラウンド・サマディができるということは、とりもなおさず、その修行者がサマディに入れるということの証明であり、また、サマディの存在そのものの証明でもあるのである。

「それまでも、グルから、
『アンダーグラウンド・サマディに入れるぞ』
という話を聞かされていましたが、これほど突然とは思っていませんでしたので、驚きました。何の心の準備もしていなかったんで、少し慌ててしまったんですが、グルから直接のエネルギー移入をしていただいて、そのまま即チェンバーに入りました。
中での修行は大乗のツァンダリーです。『とにかくひたすら詞章に集中しろ』というお言葉を頂いて、それだけに努めました」

●一月十四日

意識が飛びそうになると、ドアを閉める音や、澄んだベルの音、女性の声、男性の声が聞こえてきて起こしてくれる。ナーダ音だ。究竟の瞑想中も、完全に意識は鮮明。フッと、三分間ぐらい全く欲求のわかない状態を経験した。

今日、アストラルで、小乗のツァンダリーの粗雑なグヤサマジャと微細なグヤサマジャの瞑想をやってしまった。今まで味わったことのない、とろけるような歓喜状態。詞章に集中しなければいけないから、

「こんなことをいつまでもやっていたら、時間のロスだ」

とわかっていたけども、あんまり気持ちがいいので、やめたくなかった。四時間経って、仕方なく口惜しさを感じながら戻ってきたという感じ。グヤサマジャと完全に合一した。

●一月十五日

輝くブルーの空間が広がった。チェンバーに入る前に見たブルーの光と同じもの。あのときは、光を見ただけだったけど、今度はやっとブルーの空間、という感じ。グルは「それは八つの克服境（こくふくきょう）の第五克服境（注3）だ」と言われていたけど、やっと完全な第五克服境に入ったのだろうか。

燃え上がるような赤い光も見た。これはまだ光。青の次は本当は黄色い空間のはずだけど、黄色は飛ばしてしまったような気がする。これらのことにもとらわれないようにして、ひたすら詞

章に集中する。

注3　八つの克服境：二一〇ページのコラム参照

●一月十六日

苦しみが出てくる。体が痛い。蓮華座の痛みというよりも、体全体が痛い。瞑想が続けられない。

苦しんでいると、突然、グルから信じられないタイミングで電話がかかってきた。

「体が痛いのは、それだけ風が上がっているからだ。それで、ナーディーが細いから痛みが出てくるんだ。もっと詞章に集中しろ」

グルのお言葉で、何とか立ち直る。グルと弟子はアストラルの霊的なパイプでつながっているということを実感。グルの神通力をまた一つ体験した。

気を取り直して、詞章に集中しようとすると、急に死というものが強く感じられる。強く意識していると、フッと死に対する恐怖が消える。もう死ぬことは全然怖くないような気がする。

この後に、また詞章を唱えている自分と、ヴィジョンを見ているもう一人の自分が分離した。

……いろんなサマナが走馬燈のようにヴィジョンで見える。——と、それらの人たちに対して

すごい感謝の念が込み上げてきた。彼らのおかげで、自分は修行に入ることができて、こんな素晴らしい体験をすることができたんだなあとつくづく思う。

「修行頑張ろう」

そんな念を込めながら、ヴィジョンで流れていくわたしの法友たち一人一人に、「頑張ろう」と声を掛けていった。

——しばらくして気付いたら、痛みに対するつらさがなくなっていた。

●一月十七日

一切の欲求がわいてこない。雑念もわいてこない。完全に無思考の状態——。こんな静かな平安な状態は初めてだ。なぜか、このとき過去世らしきもの見た。

この後、煩悩が引きちぎれるように落ちていった。目の前を白い餅のような煩悩の塊がぶちぶちと落ちていく（なぜか、煩悩が塊のように感じられる）。性欲が落ちていく。食欲も落ちていく……。

どんどんどんどん煩悩が落ちていくうちに、強い強い欲求が出てきた。

「もっともっと修行をたくさんしたい。救済しないといけない。この世は無常である。この無常を根本として真理の教えを広めていきたい」

周りの空間は明るい。グルとシヴァ大神、諸々の真理勝者（如来）方に対する感謝の念が込み上げてきた。

――心の中で詞章を唱えながら、わたしは、自分の呼吸が完全に止まっているのを認識した。

●一月十八日

四日ぶりにチェンバーを出た。グルにお会いして、少しお話しする。イニシエーションも与えてくださった。本当にありがたい。

グルのお話では、完全にサマディに入ったということだった。

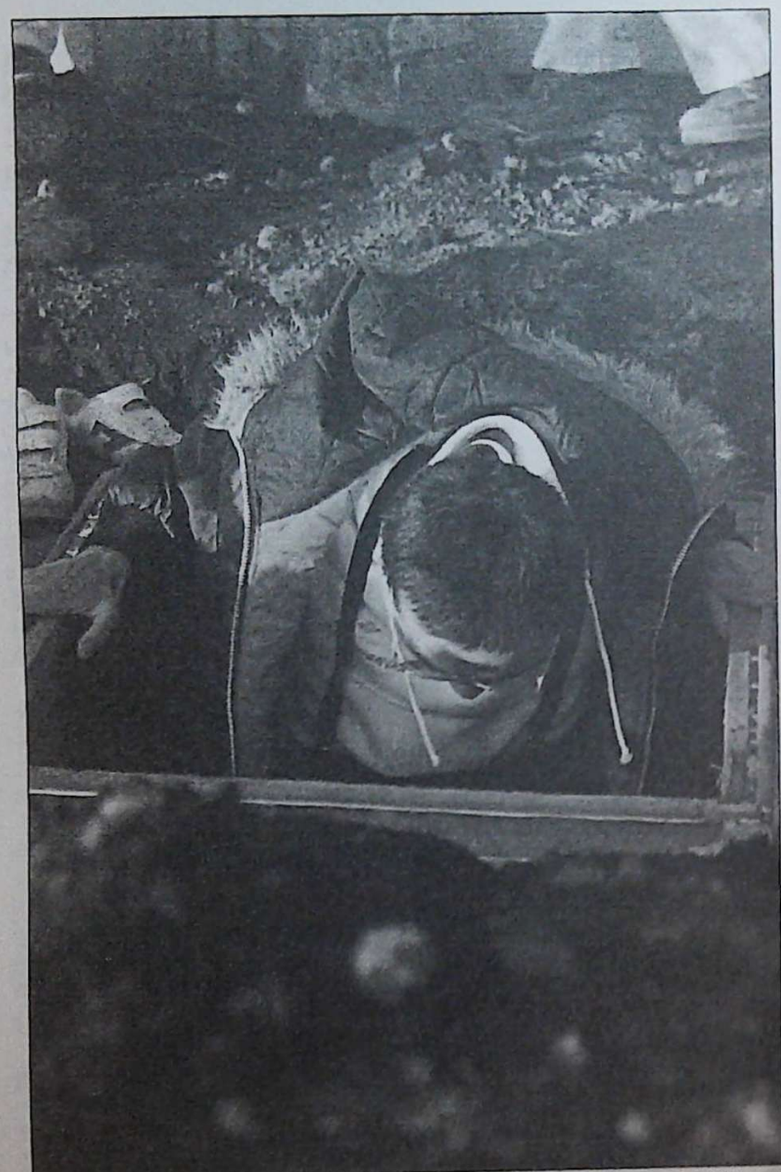
「最後の修行だ。経行をしなさい」

と言われて、そのまま道場の周りを経行する。

――すごく気持ちがいい。四日間眠らなかったけど、全然眠くない。なんて綺麗なプラーナなんだろう。夜中だから、氷点下は超えているはずだけど、その寒さが逆に心地よい。

高い世界の神々は、食物を取らずプラーナだけで生きているという。ふっと、自分もこの清らかなプラーナだけで生きていけるんじゃないかという気がしてくる。

「この素晴らしい環境で、みんなも修行してほしい」



チェンバーを出るアヌーパマ師。アンダーグラウンド・サマディを貫徹し、成就と認定された

そんな思いが込み上げる。
グル、シヴァ大神、諸々の真理勝者方、わたしをここまで引き上げてくださって心より感謝いたします――。

◉――証明された成就者のパワー

グルに見守られて、師は、決死のアンダーグラウンド・サマディを貫徹し、クンダリニー・ヨーガの成就者となった。

常人なら死に至る少ない酸素量の中で生きていられたのは、ひとえに、師が修行によって煩悩を止滅していたからにほかならないだろう。

冒頭でも述べたとおり、呼吸は煩悩に比例するのである。つまり、師の煩悩は、常人に比べて格段に少ないと言えるのだ。それは、読者の皆さんも納得していただけるのではないだろうか。

体験談を読めばおわかりになるように、この四日間、完全な断水・断食をしていたにもかかわらず、それに対する苦悩というものは全く見られない。

意識について言うならば、完全な覚醒状態にあり、眠気は全く生じていない。

さらに付け加えるなら、排便・排尿もない。普通、男性は一日以上尿がないと生命に危険を来

たすといわれているが、師は四日間も排せつがなかったのである。

ヨーガ理論によると、エネルギーが上がると排せつしなくなるといわれているが、このときの師のエネルギーが完全に上昇傾向にあったことの現われである。

この四日間のアンダーグラウンド・サマディは、師にとっては、仏典に記されている体験をした素晴らしい出来事であったが、同時に、成就者の驚異的なパワーというものが科学的にデータとして証明された、貴重な実験でもあった。

そして、それはとりもなおさず、グルの的確な指導とＡＬＥＰＨの完璧な修行法によって、〝単なる普通のサラリーマン〟でも人間を超えることができるということの証明でもあったのである。

◉――あなたもサマディに入れる

四日間のアンダーグラウンド・サマディを終え、「クンダリニー・ヨーガの成就」を果たしたアヌーパマ師は、現在もＡＬＥＰＨで後進の指導に当たっている。インタビューの最後に、師はこう語った。

「最後まで引っ掛かっていた食の煩悩は切れました。チェンバーから出てからも、食べようとい

う気が起こらないんですよ。

何しろ、チェンバーから出てからほんの少し重湯とかを食べたんですが、そのときに一番初めに浮かんだ感情が、『食は苦なり』でしたから。食べない方が本質的に楽なんだということがわかりました。この煩悩が切れたということは、すごくうれしいですね。

出てきてからの面白い変化としては、まあ、これは修行中でもあったんですが、他人の状態とか、空間のエネルギーが非常によくわかるようになったことです。

例えば、右の気道が痛くなって、ここの空間は怒りのエネルギーが満ちているとわかったり、マニプーラ・チャクラが痛くなって、ここは貪りの餓鬼の空間だとわかったり。あるいは、この人は今、若干魔境だなとか。もっと、はっきりした神通力というのは、これから付いてくるんじゃないですかね。

それから、神秘体験として、今日ちょっと面白い体験をしました。

究竟の瞑想をやると、ものすごいスピードで時間が経ってしまうんですよ。意識はずっとあったんですけど、三時間あっという間に経ってしまったという。

これは、修行中もあったんですけど、グルからは「無所有境（むしょゆうきょう）」の境地だと言われました。

でも、こういう体験は、わたしと一緒に修行に入った人はほとんど体験しているんじゃないでしょうかね。

わたしが、今回の修行で実感したことは、普通の人間でも、修行することによって、仏典に記されているような素晴らしい体験をして、本当に高い世界の神々の経験ができるんだということですね。

そして、人間に限界はないんだと。限界というのは、単なる観念であって、観念というのは修行によってすべて崩れ去るということですね。

修行することによって、あなたも同じようにサマディに入ることができる、あなたも同じように素晴らしい体験ができる、ということを、わたしは今すべての人に心から伝えたいと思います」

グルに導かれ、偉大なる〝人間進化〟を遂げたアヌーパマ師。その姿は、修行の素晴らしさを見事に体現していた。

コラム Column

仏典に記されている「八つの克服境」

アヌーパマ師の体験とこの仏典の記述を比較してみると、師の体験が決して特異なものではないことがおわかりになるだろう。

向煩悩滅尽多学男（こうぼんのうめつじんたがくなん）たちよ、実にこれら八つの克服境がある。八つとは何であろうか。…（中略）…

一人の人が、心の中に種々の非形状-容姿を熟知し、外側の種々の形状-容姿の種々の青、種々の青い色彩、種々の青い印、種々の青い出現がわかる。例として、ウンマー（きらめき）の花の青、青い色彩、青い印、青い出現のようなもので、あるいはところで、例として、両側につやがあるバーラーナシー（剣の城壁）産のその衣の青、青い色彩、青い印、青い出現のようなものである。

まさにこのように、一人の人が、心の中に種々の非形状-容姿を熟知し、外側の種々の形状-容姿の種々の青、種々の青い色彩、種々の青い印、種々の青い出現がわかる。それらを克服し、『わたしは発見して、わたしはわかる』と、このように熟知する者がいる。これが第五の克服境である。

一人の人が、心の中に種々の非形状-容姿を熟知し、外側の種々の形状-容姿の種々の黄色、種々の黄色い色彩、種々の黄色い印、種々の黄色い出現がわかる。…（中略）…

まさにこのように、一人の人が、心の中に種々の非形状-容姿を熟知し、外側に種々の形状-容姿の種々の青、種々の青い色彩、種々の青い印、種々の青い出現がわかる。それらを克服し、『わたしは発見して、わたしはわかる』と、このように熟知する者がいる。これが第六の克服境である。

一人の人が、心の中に種々の非形状-容姿を熟知し、外側に種々の形状-容姿の種々の赤色、種々の赤色の色彩、種々の赤色の印、種々の赤色の出現がわかる。…（中略）…

まさにこのように、一人の人が、心の中に種々の非形状-容姿を熟知し、外側に種々の形状-容姿の種々の赤色、種々の赤色の色彩、種々の赤色の印、種々の赤色の出現がわかる。それらを克服し、『わたしは発見して、わたしはわかる』と、このように熟知する者がいる。これが第七の克服境である。…（中略）…

向煩悩滅尽多学男たちよ、これらが実に八つの克服境である。

コラム Column

サマディの奇跡を科学的に検証！
――「水中エアータイト・サマディ」＆「アンダーグラウンド・サマディ」

お釈迦様のお説きになった「苦から解脱に至る過程」に「三昧（サマディ）」の段階がある。

このサマディは、瞑想の究極状態ともいわれ、次の三つの条件が備わった状態になる。

（1）呼吸停止
（2）心臓微拍動（もしくは停止）
（3）代謝の低下

これらのうち、科学的に計測することが可能なのは、「呼吸停止」である（※心拍の変化については、心臓という部位が大変デリケートで、被験者を危険に追い込んでしまう可能性が高いため、測定は難しい）。

そこで、限られた酸素量の中で、常人なら完全に死に至るであろう、長期間にわたって瞑想し続ける、という試みがなされた。しかも、その期間中は、断水断食――場合によっては完全な採光の遮断（※真っ暗闇の中で、ということ）――という過酷な条件付きである。

それが、「水中エアータイト・サマディ」であり、「アンダーグラウンド・サマディ」なのだ。

○水中エアータイト・サマディ

まず初めに、一九八八年五月に富士山麓（ふじさんろく）で行なわれた、二重チェンバーを使った「水中エアータイト・サマディ」からご紹介しよう。

この二重チェンバーというのは、大型の水槽内にサマディ室全体を沈めたもので、それによって空気の出入りを完全に遮断していることを明らかにする構造になっている（図1）。

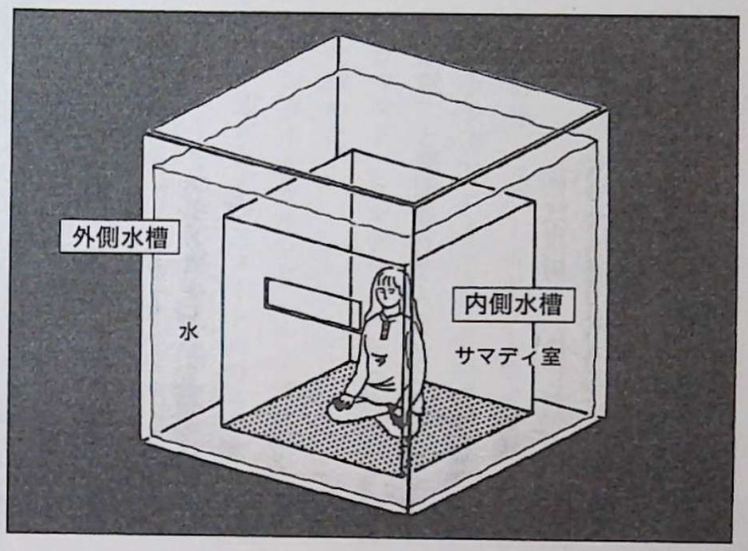
このとき、サマディを行なったMK正大師（せいたいし）（※「正大師」は、大乗のヨーガの成就者の称号。当時の称号は「アニャータ」で、マハームドラーの成就者だった）は、十一時間二十分にわたって酸素消費量ゼロの記録を残した（図2）。

サマディ終了後、MK正大師は、そのときの体験を次のように振り返っている。

「サマディに入っているときの意識状態はとても鮮明で、そしてサマディが深くなればなるほど、ますます鮮明になっていって、また、自分の周りの光もものすごく強くなっていきます。そして肉体に意識がある状態で、同時に、光の世界にも意識が入っています。

普通、深い瞑想状態に入ると、身体の代謝が落ちるのはよく知られていると思いますが、サマディに入ると完全に肉体の機能が停止します。

そして肉体の機能が停止すると同時に、自分の思考も停止して、雑念が全くわかない、全く雑念のない状態になります。当然このときは感情もありません。意識はとても研ぎ澄まされています。そして完全に自己の肉体をコントロールしている状態で



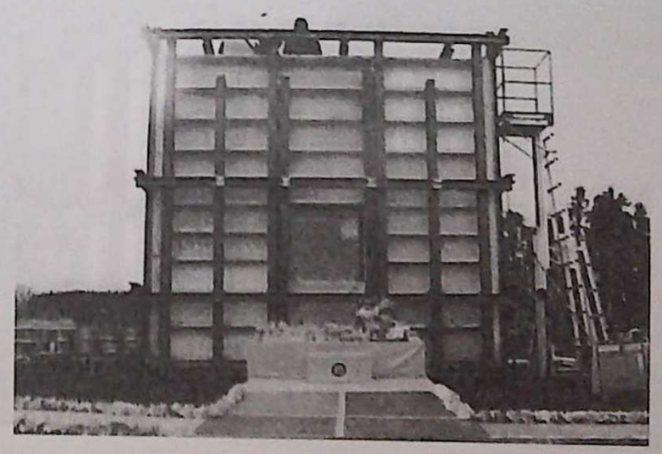


図1　水中エアータイト・サマディのチェンバー

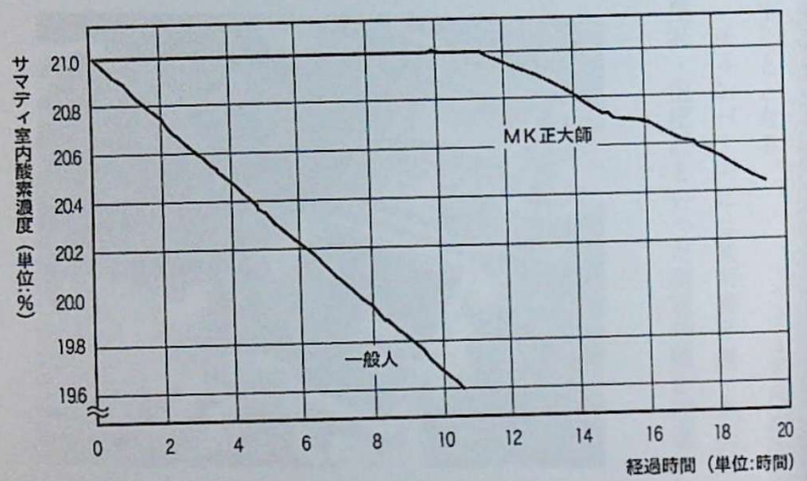


図2　サマディ室内の酸素濃度の変化

す。

ですから、肉体に意識があるのもよく、また肉体から変化身が抜け出して、意識が外側に外れるのもOKですし、それはコントロールできます。

そして、このときは、時間の感覚が全くありません。そうですね、時が止まっている状態、たぶん、時が自分の外側にあって、自分とは無関係に流れているような状態になるのだと思います。言うならば「時を超えた状態」ではないでしょうか。

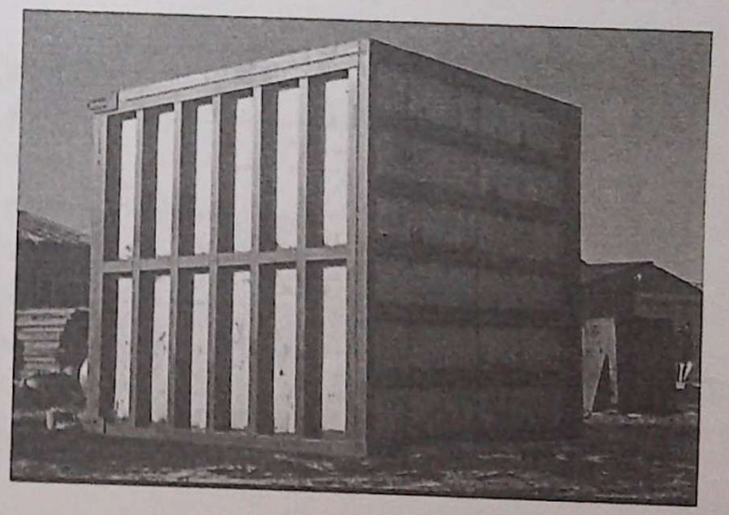
死んでしまったら、肉体に意識が戻ることは普通はありません。サマディは、自己の肉体と心を完全にコントロールしていますから、もうこのサマディに入ることができれば、生死を超えた、本当の自由を得ることができた、と言えるのではないでしょ

うか」

○アンダーグラウンド・サマディ

その後、マハームドラーの成就者をはじめ、クンダリニー・ヨーガの成就者などと「成就」と認定された人たちによるアンダーグラウンド・サマディが行なわれ、次々と成功を収めた。

アンダーグラウンド・サマディというのは、一辺がわずか三メートルのステンレス・チェンバーを地中に埋め込み、空気の出入りを完全に遮蔽（しゃへい）した上で、その中で、一般人なら確実に死に至るとされる三日間を超えて（※通常は丸五日間）、瞑想し続けるというものだ。当然ながら、その間は断水断食で過ごすこととなる。



アンダーグラウンド・サマディのチェンバー

チェンバー内には酸素濃度計・気圧計・温度計・湿度計といった測定装置が設置され、常に状況把握がなされるのである。

本文でご紹介したアヌーパマ師のアンダーグラウンド・サマディも、このタイプで行なわれたのだ。

初めて行なわれたアンダーグラウンド・サマディでは、マスコミ関係者も取材に訪れ、目の前の奇跡に驚きを隠せない様子だった

われたものだった。

以下、このチェンバーに入った、クンダリニー・ヨーガの成就者であるA師の実験データをご紹介することにしよう。

まずは図3をご覧いただきたい。

上側の線①は、A師が入ったチェンバーの酸素濃度を、下側の線②は、一般人がチェンバーに入った場合の酸素濃度の変化（予想）を表わしている。A師の場合、一八・〇六%[注4]の酸素濃度から開始し、五日後には一三・二二%まで酸素濃度は低下した。一方、一般人の場合だと一一・五七%まで低下すると考えられる。

一般人の予想酸素消費量が七・〇三%であるのに対し、A師の場合は四・八四%の酸素しか消費していない。これはA師の酸素消費量が一般人の六八・八五%であり、呼吸の減

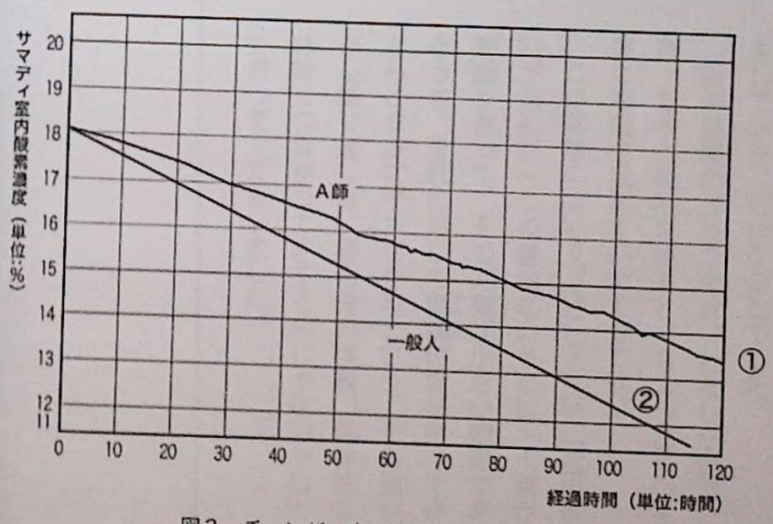


図3　チェンバー内の酸素濃度の変化

少（あるいは停止）が起こっていることを示している。

注4　測定地における酸素濃度。標高約千メートルの地点で行なわれたため、標高〇メートル地点での濃度（二一%）の八六・八%となった。

体験談

変化身をリアルに体験した チェンバー修行

（インドラーニ師　成就者）

チェンバーに入る前日、幸いにもグルからのお電話を受けることができました。そのとき、「チェンバーでは何の修行をしたらいいのでしょうか?」という質問をしました。お答えは、「グルに何を与えてもらったかを考えろ」というものでした。

いよいよ修行が始まり、チェンバーの中でわたしは、グルから与えていただいたものについて考えました。「光の体験や心の安らぎ、一番は心の強さかなあ……」というふうに。

そのうち、いつの間にか、自分の変化身が屋外にあった測定室の中に立っていて、そこにいる二人の会話を聞いていました。一人は測定をしてくれているS師で、あと——はっきりとは確認できませんでしたが——もう一人いました。

一九九二年の四月ごろのことです。当時は、師の修行ステージを測るためのチェンバー修行というのがありました。地中に埋められたチェンバーに入って酸素消費量を測定し、四つの体験を検証することでステージを決めるというものです。

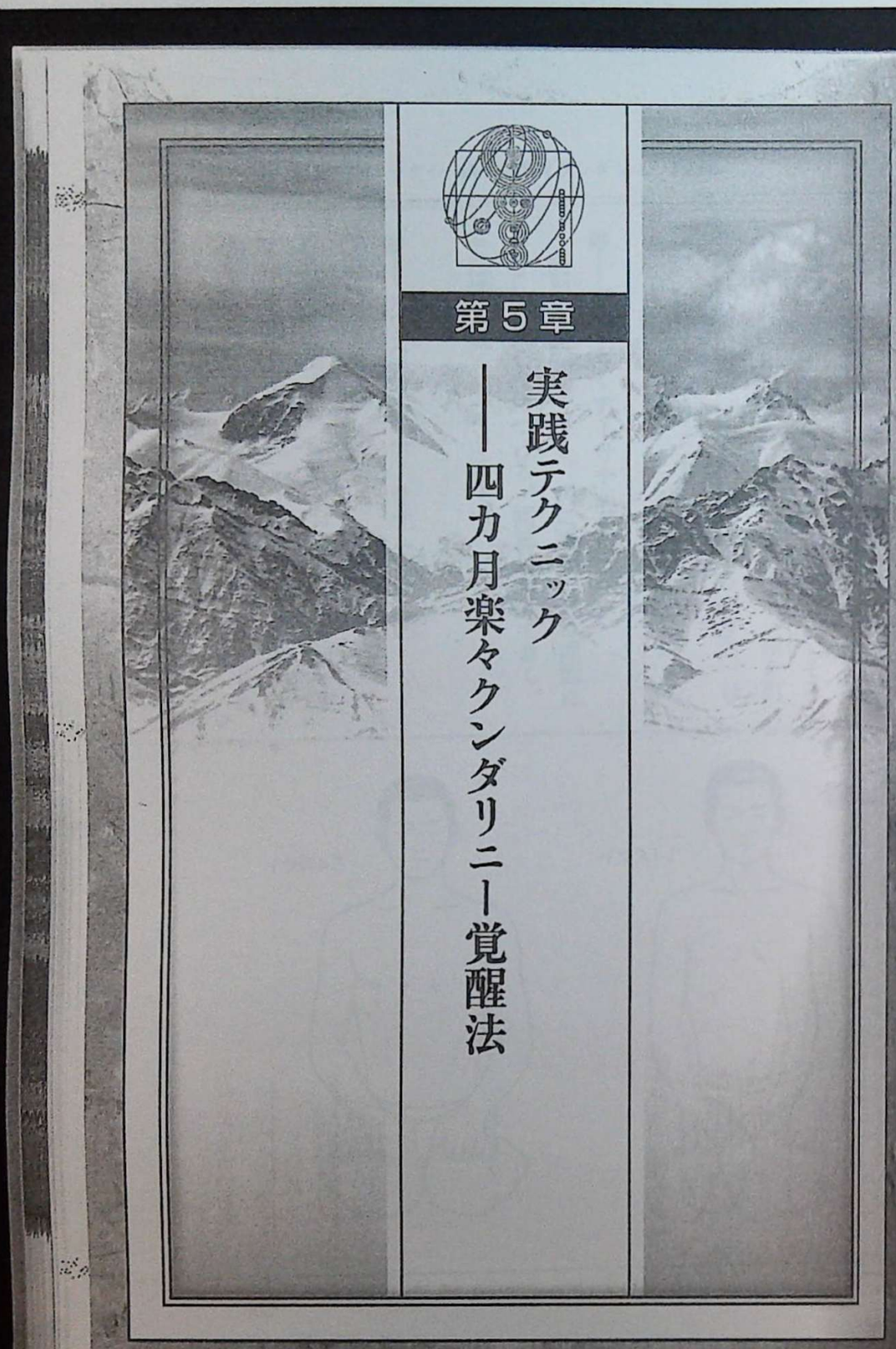
「三昧に入っている……」というようなやり取りを聞き、自分のことを言っているのだと安心し、チェンバーの中に帰り、肉体に戻って起き上がりました。このときの時間は、十九時半前後でした。

修行が終わり、チェンバーから出てすぐに測定室まで行って、S師にそのことを伝えました。

確かにその時間、S師とA師が、チェンバーに入っている人たち――当時は複数のチェンバーがあり、同時並行で計測が行なわれていたのですが――の結果について話をしていた、ということでした。

計測結果のグラフでは、わたしが肉体に戻った十九時半を見ると、ちょうどそこを境に呼吸が増えていたそうです。

この体験について、後にグルは、「君の修行が進んだ一つの理由というのは――何か問題があって、その問題が小さい問題であろうと、それに対して慚愧（ざんき）の念を持ってきちんとグルにザンゲするという、その繰り返し繰り返しが、変化身の体験、具体的な体験につながってきてるんじゃないかね」と言ってくださいました。



第5章

実践テクニック
――四カ月楽々クンダリニー覚醒法